

Brigitte Pregonzer

Sanftes Hildegardfasten

für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude

Fasten ist ein Reinigungsprozess auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene. Das Hildegardfasten ist eine freiwillige Reduzierung für eine absehbare Zeit, in der durchaus gegessen werden darf – allerdings nur Dinkelbrot und Dinkelsuppe. Diese einfache und leichte Ernährung führt zu körperlichem Wohlbefinden, geistiger Klarheit und zu neuem Schwung.

Hildegard-Expertin Brigitte Pregonzer geht in ihrem Vortrag aus ganzheitlicher Sicht auf das Thema ein.



Brigitte Pregonzer hält Vorträge und Kurse zur Hildegard-Lehre, begleitet Fastengruppen und gründete die Hildegard-Akademie

Kursbeitrag: € 9.- | € 7.-
mit TYROLIA-Vorteilscard
oder Sonnentor-Kundenkarte

VVK: Sonnentor, Museumstraße 1

**Nur mit Reservierung (bis 18. Feb.)
unter:** innsbruck@sonnentor-shop.at

Di., 20. Februar 2018, 19.00 Uhr
Innsbruck, Sonnentor
Museumstraße 1

